VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Стационарная макивара



Макивара – незаменимая часть тренировок по каратэ. После 3–5 лет регулярных тренировок с макиварой можно начинать практиковать темисевари.

Юрий ФЕДОРИШЕН, 6-й дан джиу-джитсу, 7-й дан Кекусин будокай каратэ
Фото: Олег БЕССУДНОВ

«...Нет макивары — нет каратэ...»

Секретов нет. Есть регулярные ежедневные тренировки. При любой погоде и при любых обстоятельствах. В додзе и на улице. Каратэ, как и другие боевые искусства, требует тренинга — в частности, на оригинальных снарядах, для отработки силы и скорости удара. Одним из таких снарядов является макивара (фото 1).

Макивара — плотно перевитый сноп соломы, изобретение окинавских крестьян, служит для отработки точности, силы удара, а также для набивки ударных поверхностей.

Основу современной конструкции составляют дающие своеобразную вибрацию толстая доска или тонкий столб, установленный на уровне груди и надежно укрепленный в земле или на полу. Вершина и другие плоскости обычно обертываются пеньковой или соломенной веревкой. Ударное место изготавливается из полиуретана и обтягивается сверху мешковиной или кожей.

Главная ценность макивары в том, что работа с ней учит «каратэка» с силой нападать и тут же быстро отдергивать кулак или иную бьющую часть тела для иного технического действия





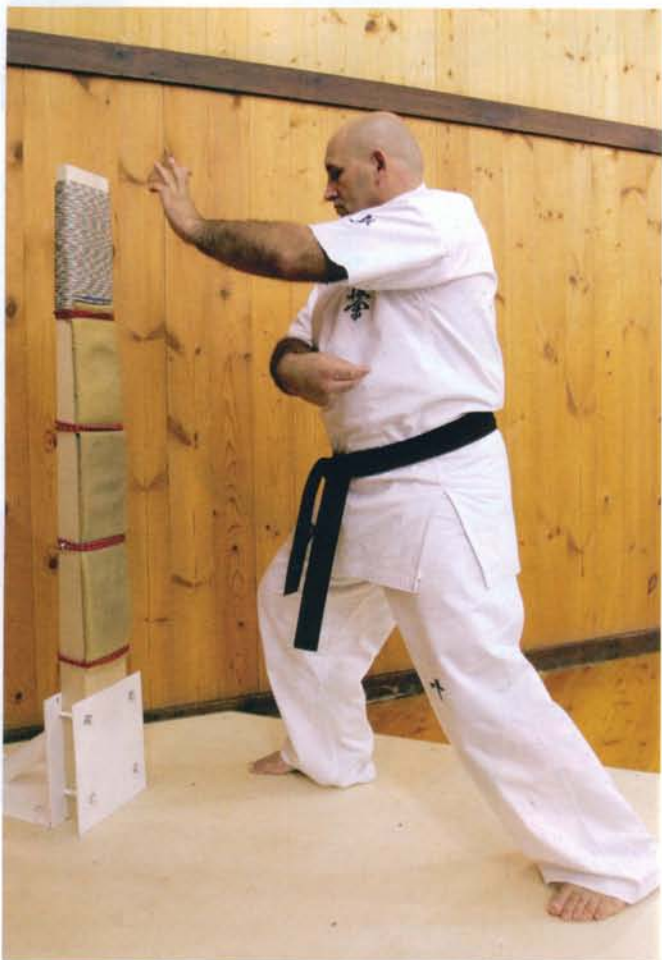
















(захват, удар, бросок и др.). Тренируется так называемый всплеск-удар.

Перед тренировкой и после необходимо произвести разминку ударных поверхностей суставов и связок путем вращений и сильных массажных растираний до горячего состояния, вызывая прилив крови.

Начиная впервые пользоваться макиварой, следует наносить удары мягко и технически правильно (с усилием в 5–10%), а затем постепенно, день за днем, увеличивать силу (до 50–80%).

Существует два основных вида нанесения удара:

1. «Влипание» — удар наносится в макивару и не отдергивается в хикитэ. Не допускается отдача в бьющую поверхность путем напряжения всех мышц.

2. «Всплеск» — удар наносится в макивару со всей силой и моментально отдергивается назад (по всему телу проходит волнообразное движение вперед — назад от пяток до ударной части).

Удары кулаком должны чередоваться с ударами открытой рукой. После ударов руками переходят к ударам ногами и головой.

Локти и колени не выпрямляются до «включения замка» на протяжении всего тренинга.

Стойки низкие и «укорененные».

Спина напоминает сильную и гибкую пружину. При ударе выдох и крик обязательны.

Для правильной тренировки на макиварах (а это, прежде всего, индивидуальная тренировка бойца) настоятельно рекомендую посетить занятие у хорошего инструктора по каратэ и получить квалифицированную инструкцию по тонкостям тренинга.

В следующем номере журнала мы рассмотрим тренинг маваси-гери-гедан (лоу-кик) на адаптированной макиваре. ■

«...Стучи и откроется...»

Макивара для утренней тренировки

Юрий ФЕДОРИШЕН
Фото: Дина БЕРЛИН
Технику демонстрирует Юрий ФЕДОРИШЕН, мастер спорта СССР по рукопашному бою

В процессе индивидуальной подготовки студента каратэ или иного адепта БУДО возникает вопрос: По чему бы ударить?

Предлагаю Вашему вниманию одну из макивар, которую можно изготовить для себя собственноручно.

Такой тренировочный снаряд удобно брать с собой на утреннюю пробежку, в поездку, на спортивные сборы. Необходимые материалы: мешковина (или брезент), туристический коврик (полиуретан или пористая резина), веревка (или резинка).

На утренней пробежке макивара повязывается на поясе и не мешает двигаться. После разминки макивара закрепляется на подходящем по диаметру дереве или столбе, толщину ударной поверхности можно регулировать.

Метод тренинга: Удары следует начинать с левой руки или ноги.

Прежде всего — техника, потом — сила. Локти и колени (т.е. замки суставов) не выравниваются на протяжении всей тренировки. Тело собрано, удар «влипает в макивару».

Правильное дыхание. Удар кулаком меняет «открытая рука» и наоборот. Сила — 15–30% от 100%. Количество — от 30 до 60 раз на каждую выполняемую технику.

В следующем журнале будет подробно рассмотрена работа на стационарной макиваре в додзе каратэ.

Ос!

Сложенная макивара на дереве (фото 1). Разложенная макивара на дереве (фото 2). Набивка кулака (фото 3). Набивка ладони (фото 4). Набивка внешней стороны кистевого сустава (фото 5).

Набивка внешней стороны ладони (фото 6). Набивка внешнего ребра ладони (фото 7). Набивка внутреннего ребра ладони (фото 8). Набивка внутренней стороны предплечья (фото 9). Набивка внешней стороны кулака (фото 10).

Набивка внешней стороны предплечья (фото 11). Набивка внешней стороны плеча (фото 12). Набивка внутренней части коленного сустава (фото 13). Набивка голени (фото 14).





1







2



3



4



5



6


7


8


9


10


11


12


13


14

Дорожные тренировки

Сергей БАДЮК

Фото: Олег БЕССУДНОВ



Практически у всех, практикующих боевые искусства, рано или поздно возникает вопрос: «Каким образом проводить силовые тренировки, когда Вы находитесь в командировке, в путешествии, на отдыхе или в иных условиях, не предполагающих наличия специально оборудованного зала со снарядами и тренажерами?»

Сразу оговорюсь, что дважды в год я настоятельно рекомендую делать от двух до трех недель перерыв в силовых тренировках. Как правило, эти перерывы совпадают с зимними или летними каникулами — в этом случае вопрос отпадает сам собой. И поверьте, что в силовой подготовке отдых так же важен, как и тренировка, поэтому дайте организму полностью восстановиться.

Ну а теперь о самих «дорожных» тренировках. Во-первых, Вы должны понимать, что такие тренировки являются поддерживающими и при первой же возможности нужно возвращаться в зал. Но при этом, строя их по правильным принципам, вы сможете получить приличную нагрузку и сохранить высокий уровень специальных силовых качеств.

Принципы построения «дорожных» тренировок:

- В силу того, что такие тренировки дают меньшую нагрузку, чем тренировки в зале, необходимо тренироваться не 4–6 раза в неделю, а 7–8;
- Продолжительность тренировки — от 30 до 60 минут;
- Паузы между подходами минимальны;
- Все упражнения выполняются до отказа;
- Тренировка строится по круговому принципу, т.е. все упражнения выполняются не блоками, состоящими из одного вида упражнений, а цепочкой, каждое звено которой состоит из одного подхода в каждом отдельно взятом упражнении, входящим в комплекс и так, пока все подходы, запланированные для каждого упражнения, не закончатся;
- Комплекс упражнений строится исходя из того, в каких условиях вы находитесь.

Если из доступных снарядов только Ваше тело, берите на вооружение все разновидности отжиманий и прокачек пресса и спины. Если есть турник и брусья, вариативность возрастает. Так же можно обзавестись такими доступными и занимающие совсем мало места в дорожной сумке тренажерами, как толстый резиновый жгут, кистевой эспандер и ролик для упражнений на пресс.

Рекомендую, если у вас нет проблем с коленями, начинать любой комплекс упражнений с приседаний, которые позволяют всем мышцам тела быстро разогреться и выйти на рабочий режим.

Примерный комплекс упражнений выглядит следующим образом:

1) Приседания (фото 1, 2).

2) Стойка по одной минуте на каждом кулаке на прямой руке в упоре лежа (фото 3).

3) Отжимания на кулаках или на пальцах, руки на ширине плеч (фото 4, 6, 7).

4) Упражнение на пресс — скручивание верхней части туловища к согнутым коленям (фото 5) (пятки на полу, поясница не отрывается).

5) Отжимания, руки на двойной ширине плеч.

6) Упражнение на пресс — подтягивание коленей к груди из положения поднятых прямых ног, сидя на полу (фото 8, 9).

7) Упражнение на спину — одновременный подъем ног и торса, лежа на животе (фото 10).

8) Упражнение на пресс со специальным роликом (фото 11, 12) (следует выполнять из положения с колен, чтобы убрать травмоопасную нагрузку на поясницу).

9) Упражнение со жгутом на трицепс.

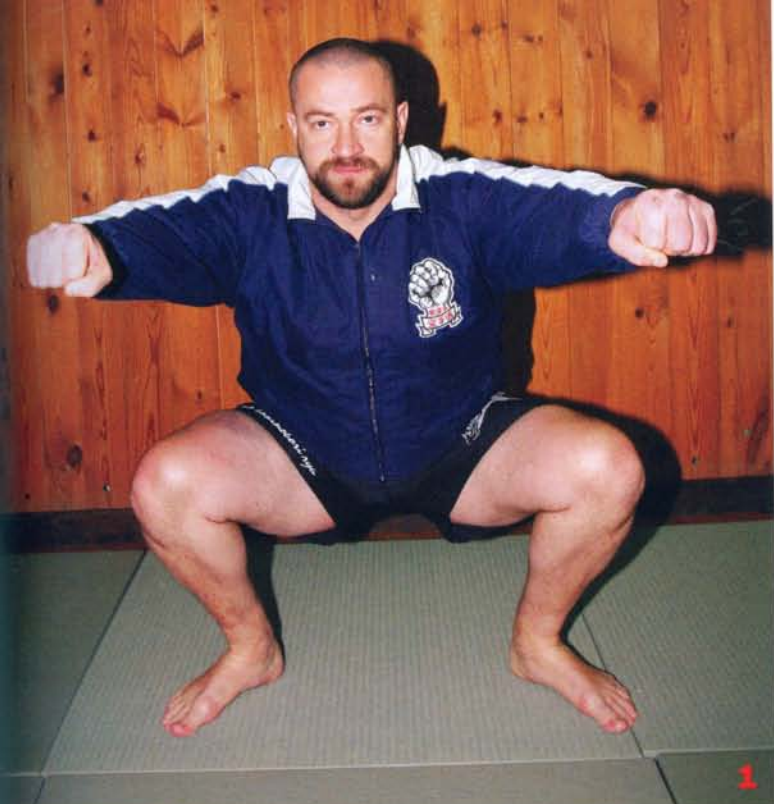
10) Упражнение со жгутом на бицепс (фото 13).

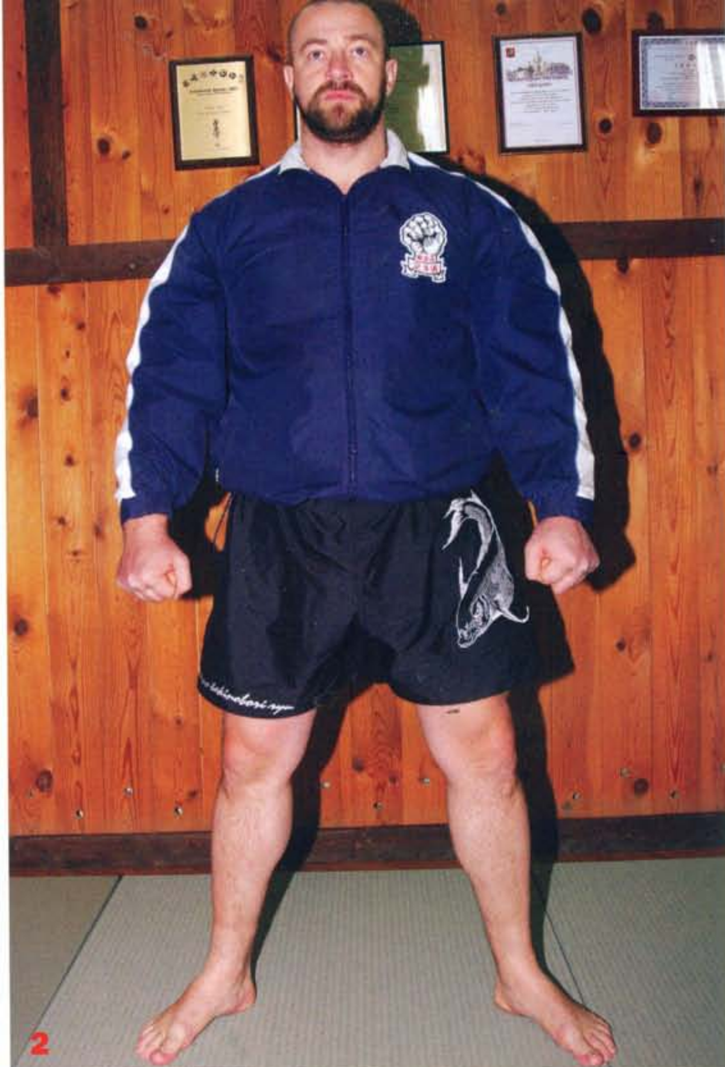
11) Упражнение со жгутом на широчайшие мышцы (фото 14).

12) Упражнение со жгутом на дельтовидные мышцы (фото 15).

13) Подтягивания на перекладине (фото 16) (может подойти любой подходящий сук).

Заканчивать тренировку следует свободным расслабленным висом на перекладине, чтобы растянуть позвоночник. ■


1

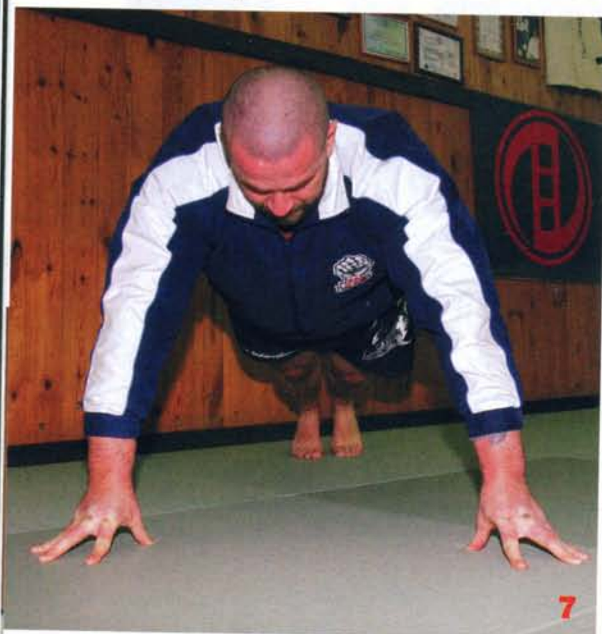

2


3

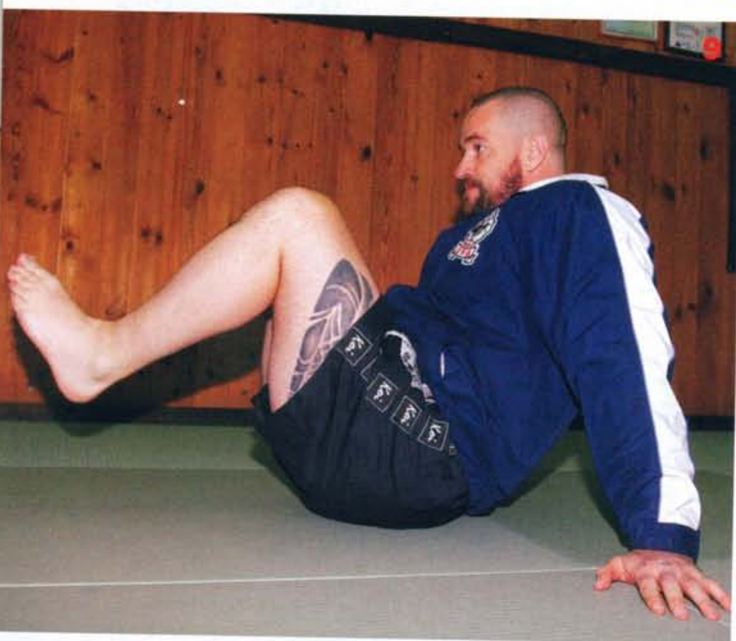

4

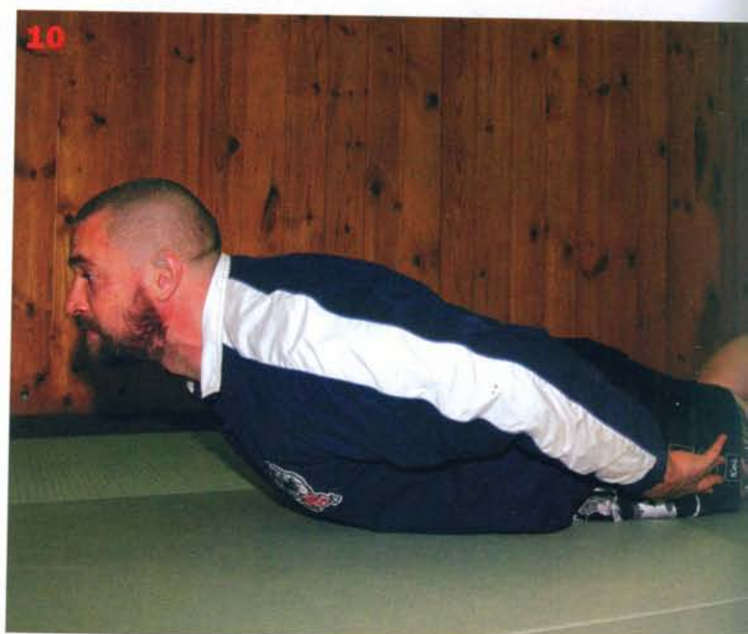

5

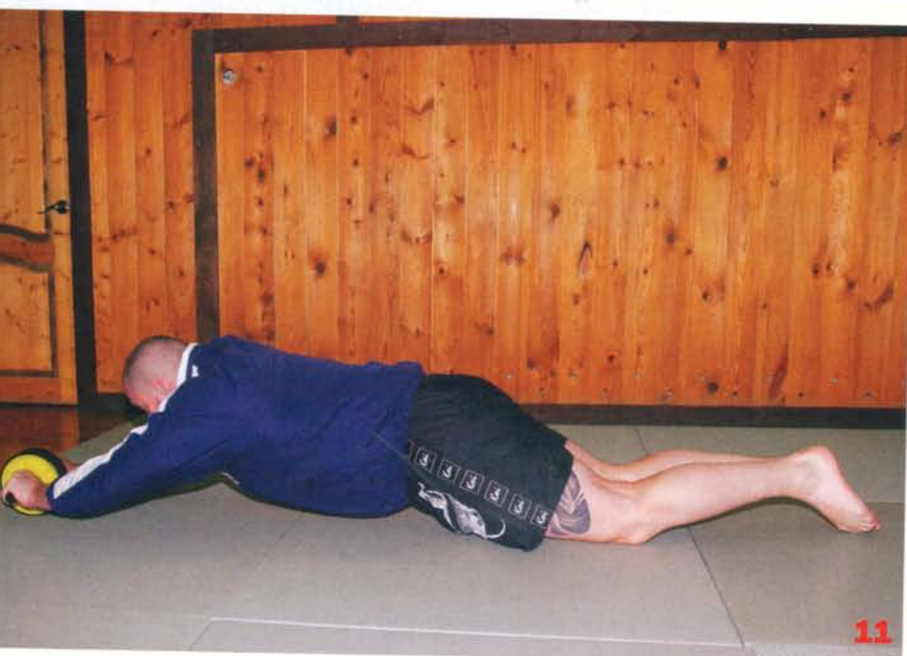

6

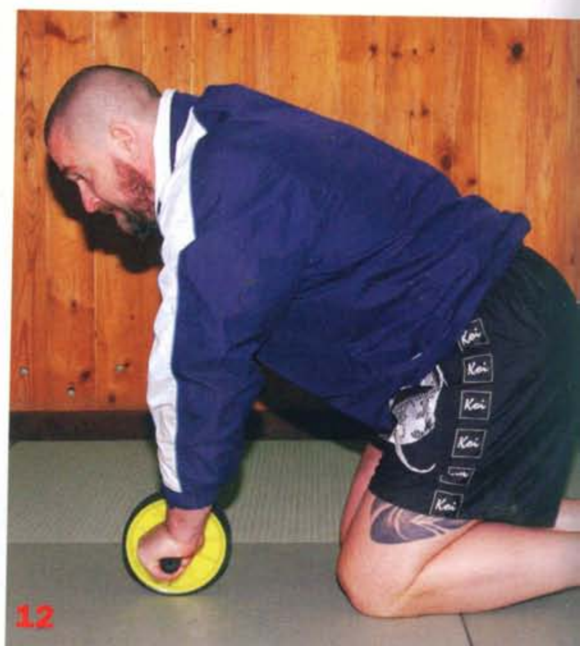

7


8


9


10


11


12


13

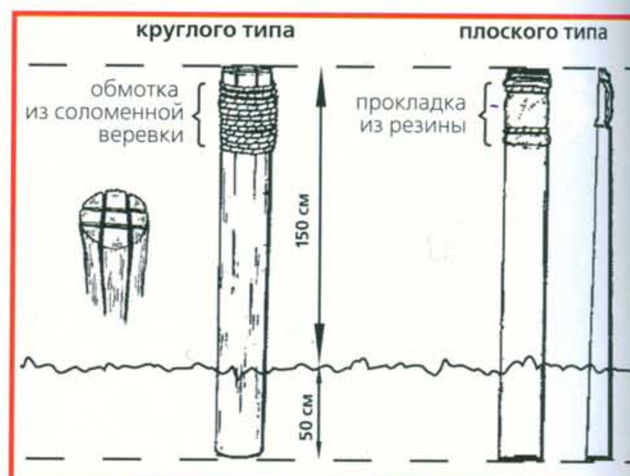

14


15



16

Ручная макивара



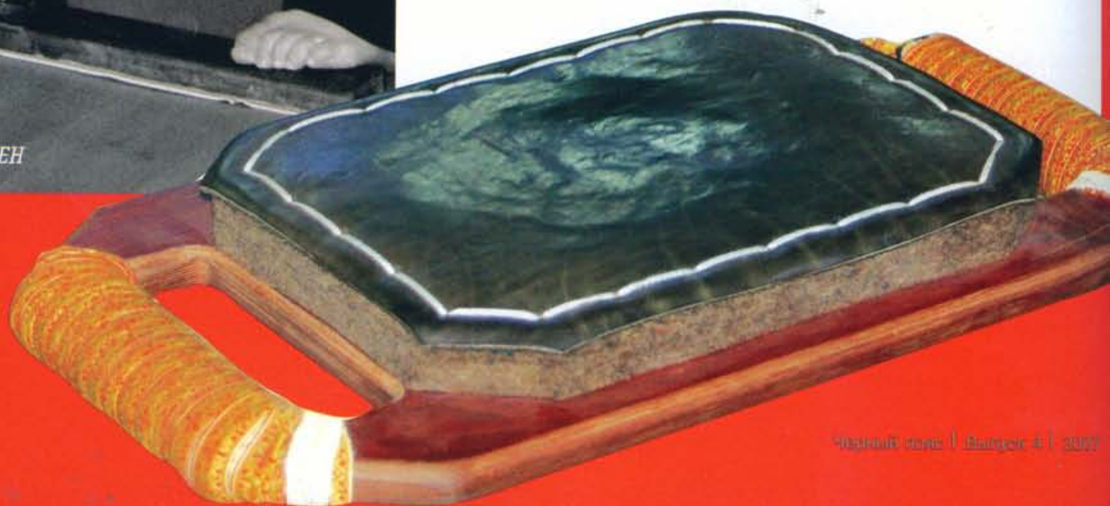
«Макивара должна быть упругой и пружинистой, в значительной степени обладать эластичностью и податливостью — в противном случае, нанося постоянные удары по макиваре, вы повредите свои запястья. Существует два основных типа макивары — плоская доска и круглый шест. Плоская доска используется для отработки прямого винтообразного удара кулаком, а круглый шест с одной или двумя прорезями, проходящими сверху вниз до середины, хорош для тренировки кулака, локтя и ребра ладони. Макивара всегда должна иметь мягкую прокладку либо набивку типа мягкой резины или быть обмотана веревкой из соломы, чтобы смягчить силу удара. После работы с макиварой следует вымыть руки в соляном растворе (или моче)».

Сэнсэй Сейки Аракаки

Предлагаем Вам частично рассмотреть работу на ручной макиваре, изготовленной из плоской доски (материал — текстолит) с ручками по бокам. Ударная поверхность — основание из войлока. Сама поверхность из толстого куска кожи. В каратэ существует множество видов макивар. И ни один другой ударный снаряд в полной мере не может заменить макивару. Она — незаменимая часть тренировок по каратэ. После 3–5 лет регулярных тренировок с макиварой можно начинать практиковать темисевари. Чтобы научиться бить — надо бить. Хороший тренер, постепенность, регулярность и упорство сделают из Вас настоящего бойца. Этой статьей мы начинаем цикл публикаций, касающихся различных тренировок на макиварах. ■



Юрий ФЕДОРИШЕН
Фотограф: Олег БЕССУДНОВ
Технику демонстрировали:
Сергей БАДЮК, Юрий ФЕДОРИШЕН



При парной тренировке на такой макиваре тренер может исправлять технику, следить за правильным дыханием, задавать силу удара ученика. Упражнение начинаем левой рукой или ногой. Удары кулаками чередуются с ударами открытой рукой:





1. Гяку-цки





2. Шуто





3. Тате-цки





4. Хайто





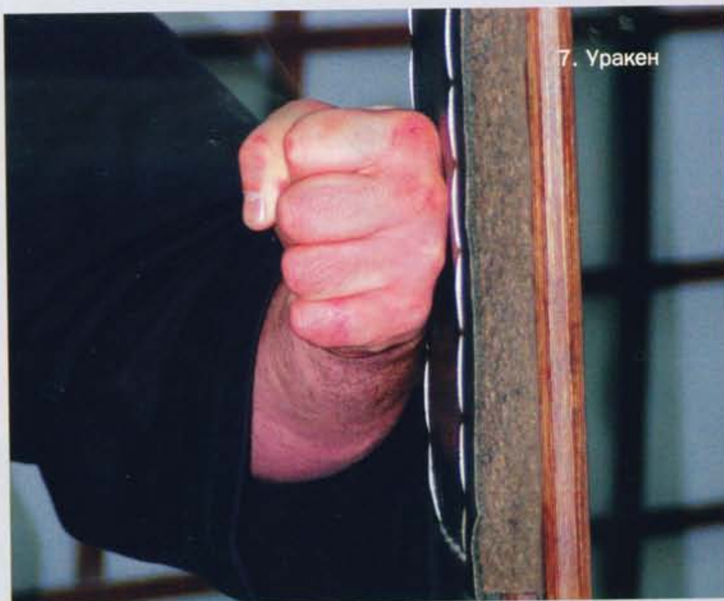
5. Маваси-цки





6. Тейшо





7. Уракен





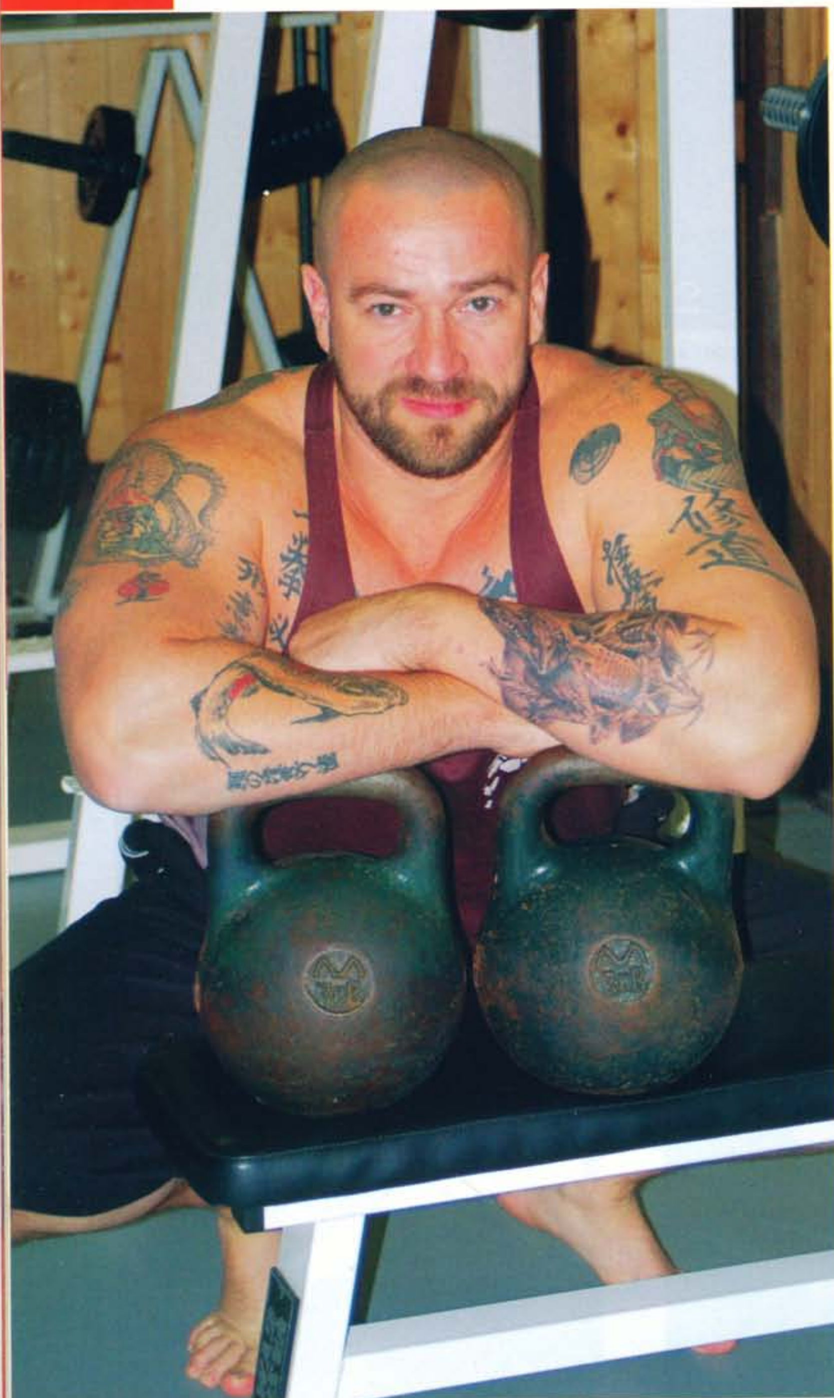
8. Емпи





9. Гяку-цки

Упражнения с гирями



Сергей БАДЮК, 6 дан Киокушин Будокай,
6 дан Кои Но Такинобори Рю, 5 дан Киокушин ИКО — 4,
МС по рукопашному бою, КМС по пауэрлифтингу
Фотограф: Олег БЕССУДНОВ

Мой, более чем 22-летний опыт тренировок с отягощениями, совмещенный с практикой восточных единоборств, позволяет утверждать, что оптимальный для развития специальных силовых качеств и универсальный в плане применения снаряд — это гиря. Ни штанга, ни гантели, ни даже различные силовые тренажеры не смогут составить гирям конкуренцию по эффективности. Огромный плюс гирь также в их доступности и дешевизне. Все, что Вам необходимо, это две пары гирь весом в 16 и 24 кг, резиновый коврик — Ваш спортзал разместится на площади 2×2. Такую площадь для занятий можно найти хоть дома, хоть на работе, не говоря уже о додзе.

Следует проводить 2–3 тренировки в неделю продолжительностью 30–60 минут. Количество подходов в упражнениях от 3 до 6 в зависимости от того, каким временем вы располагаете. Тренировка начинается с суставной разминки, потом, если есть турник и брусья, выполняется по 3 подхода до отказа: подтягивания широким хватом и отжимания на брусьях. Если эти снаряды отсутствуют, выполняете по 3 подхода до отказа отжимания на пальцах и кулаках.

Базовые упражнения с гирями

Основу тренировочного комплекса составляют 3 базовых упражнения:

1. Жим двух гирь.
2. Толчок двух гирь.
3. Рывок одной гири попеременно без остановки.

Все упражнения обладают тотальным комплексным воздействием на организм спортсмена. Развивают скоростносиловые качества, силовую выносливость, координацию, силу хвата, болевые качества.

Все упражнения выполняются с гирями весом 16 кг, исключение составляют силовые циклы, раз или два раза в год по 1,5 или 2 месяца работы с весом в 24 кг (в этот период особое внимание уделяется восстановлению и уменьшению нагрузки в тренировках по единоборствам). Количество повторений в подходе при жиме и толчке до отказа — не более 25 раз, при рывке — 15–25 на одну руку.

Во избежание травм рекомендую освоить технику базовых упражнений под руководством специалиста или дождаться видео диска (DVD), который будет записан совместно с журналом «V8 BlackBelt».

Техника выполнения упражнений:

Жим: из базовой стойки (фото 1) гири с максимальной скоростью выжимаются на прямые руки и фиксируются; движения выполняются руками и включением спины, без помощи ног (фото 2).

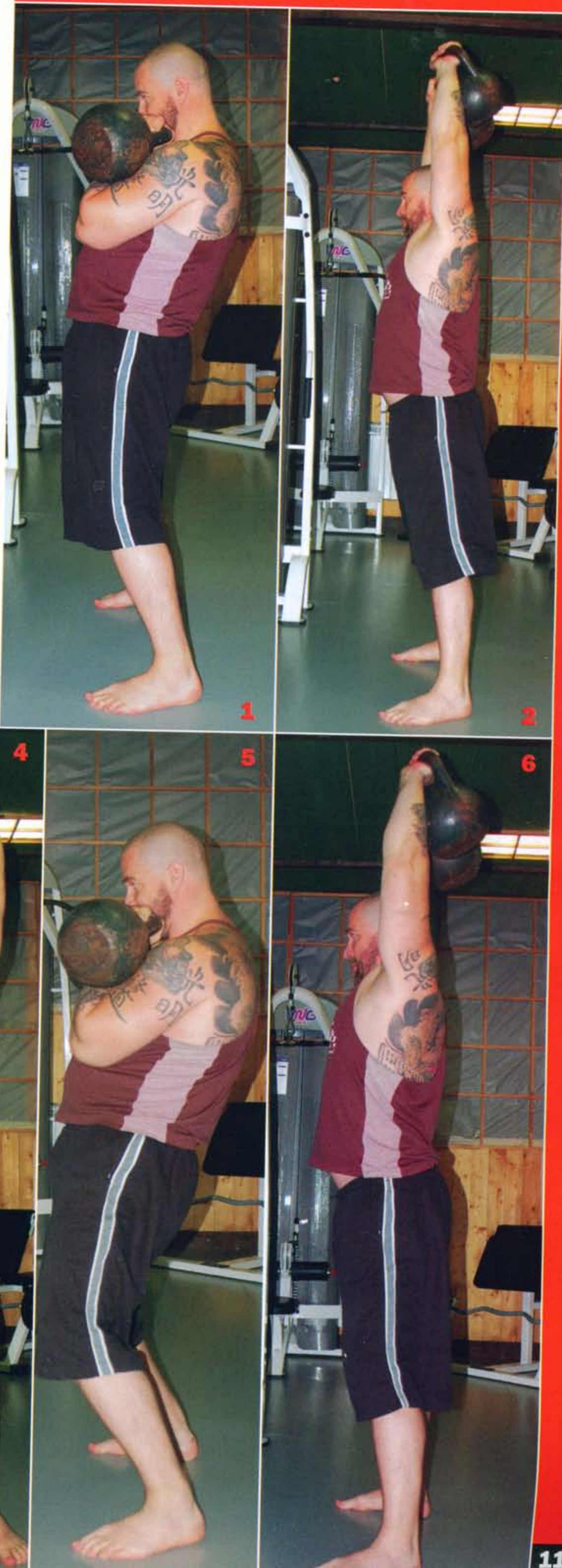
Толчок: из полуприседа (фото 3) толкаем гири вверх и подсаживаемся в момент распрямления рук (фото 4), затем распрямляем ноги и возвращаемся в исходное положение (фото 5).

Жим и толчок начинаются с взятия гирь на грудь. Техника выполнения подъема гири на грудь аналогична технике рывка, но с двумя небольшими замечаниями.

Первое — это то, что гири не подхватываются на прямые руки вверху, а кладутся на грудь.

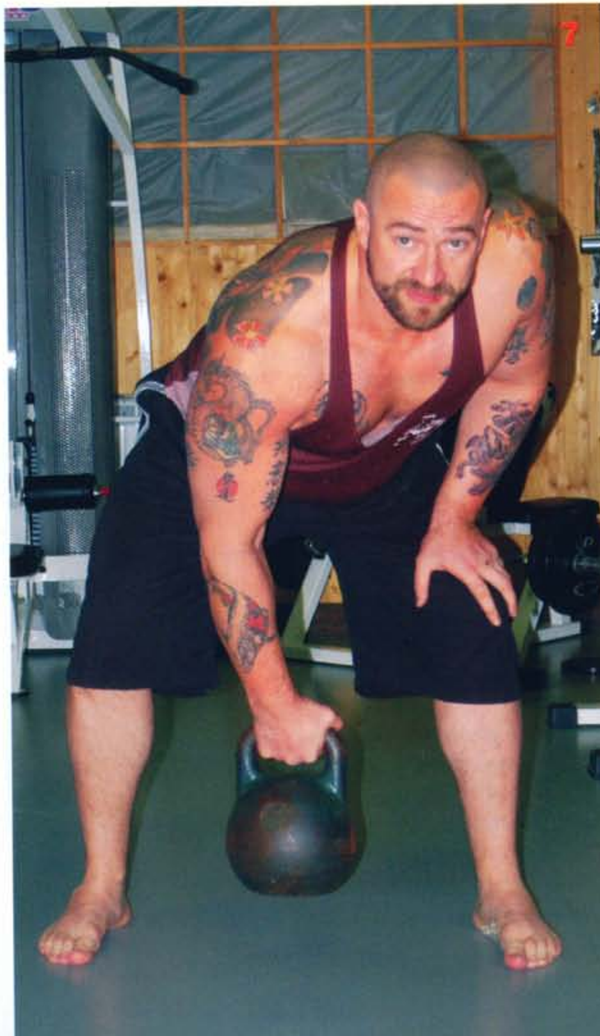
Второе — что толчок и жим можно делать как одной рукой, так и двумя (по гире в каждой руке). Соответственно, следует обратить внимание на синхронность движения подъема при работе с двумя гирями. После фиксации гирь в верхней точке происходит их свободное опускание на грудь, при котором ноги выполняют амортизирующие движения, приходя в фазу полуприседа и выпрямляясь обратно (фото 6).

Рывок: движение начинаем со слабейшей руки, рука является связующим звеном и служит для стабилизации гири, основное усилие прикладывается распрямлением ног и спины. Следует обратить внимание, что при рывке нельзя задавать гире большую круговую амплитуду, то есть при подъеме вы должны вести гирю вдоль туловища, не отбрасывая от себя.



Рывковое движение начинается из положения, когда корпус наклонен вперед, а ноги подсогнуты (фото 7). Затем следует прыжковое движение ногами вверх с одновременным резким распрямлением спины (фото 8). Рука направляет гирю, которую хорошо разогнали ноги и спина, вверх максимально близко к корпусу (фото 9). В конечной фазе происходит подхват гири с одновременным включением руки в локтевом суставе и небольшим подседом. Затем ноги выпрямляются, и гиря оказывается на максимальной высоте (фото 10). Опускается гиря по той же траектории, что и поднимается.

Нормы безопасности. Спина постоянно должна быть прогнута, а плечи расправлены. Посылать гири в толчке, жиме и рывке следует точно вверх, не допуская болтания рук в плечевых и локтевых суставах в конечной верхней точке подъема.


7


8


9


10

Дополнительные движения с гирей

Имитация прямого удара рукой с включением толчковой ноги. Гиря берется двумя руками и выбрасывается толчком перед собой (фото 11; 12). Выброс делается в горизонтальной плоскости. Затем в той же плоскости гиря возвращается назад. Стойка в упражнении может меняться — с левосторонней на правостороннюю и наоборот.

Имитация бокового удара рукой с включением толчковой ноги. Гиря берется двумя руками и держится перед собой. То одна, то другая нога совершает толчковое движение по кругу, перенося вес тела на ногу противоположную. Торс скручивается то влево, то вправо. Руки вместе с гирей совершают движение по дугообразной траектории в горизонтальной плоскости (фото 13; 14).


11


12


13


14

Силовой тренинг



Николай ВИТКЕВИЧ
Фото: Олег БЕССУДНОВ
Технику демонстрировал Сергей БАДЮК, 6-й дан киокушин

По мере растущей популярности контактных (имеется в виду реальный, а не оценочный контакт), смешанных и синтетических единоборств, перед многими спортсменами во весь рост встает проблема существенного увеличения своих силовых кондиций. Действительно, как бы психологически, технически и функционально не был подготовлен человек, если ему «нечем» ударить или противостоять силовому давлению, то в «контакте» ему делать нечего.

К сожалению, даже понимая необходимость силового тренинга и пытаясь заниматься с отягощениями, большинство бойцов даже очень высокого уровня делает это абсолютно неправильно. Попробуем разобраться в причинах.

Обилие информации оказывается еще хуже, чем ее отсутствие. Во времена, запретов и подвалов, когда я начинал тренироваться, информации не было вообще, кроме одной единственной лучшей в мире школы Советской Тяжелой Атлетики, несколько потрепанной поголовно начавшейся химизацией спорта. До сих пор многие достижения западных профессионалов во многом основаны на ее наработках. Сейчас прилавки книжных магазинов завалены кипами книг и журналов, в каждом из которых «новейшие, революционные системы». Что уж говорить про Интернет... Как разобраться в этом изобилии, 99% которого — коммерческая чушь или откровенное шарлатанство? Очень просто: НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИКАКИХ СЕКРЕТНЫХ СИСТЕМ. В МИРЕ ЖЕЛЕЗА ДАВНО ВСЕ ЯСНО И ЧЕТКО. СЛУШАЙТЕ ТОЛЬКО РЕАЛЬНО ДОБИВШИХСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ. СОЧИНЕНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ ЭКСПЕРТОВ-ТЕОРЕТИКОВ ВЫБРАСЫВАЙТЕ НЕ ЧИТАЯ. ТОТ, КТО САМ НЕ ПОДНИМАЛ МНОГО ЖЕЛЕЗА, НЕ МОЖЕТ НИЧЕГО КОНКРЕТНОГО ЗНАТЬ О ТОМ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ. До уровня КМС в каждом из силовых видов — четкая отлаженная методика, на уровне МС и выше — только индивидуальная тренерская работа с каждым человеком.

Бойцы и представители силовых видов спорта живут как бы в разных мирах. Им трудно понять друг друга, они говорят на разных языках. Бойцы не могут объяснить, чего хотят от силовой подготовки, «силовики» не знают, что нужно бойцам.

Основная проблема здесь заключается в том, что, несмотря на существование проверенных систем увеличения силовых характеристик, таких как, например, в тяжелой атлетике или в пауэрлифтинге (я не говорю про билдерские методики, поскольку, на мой взгляд, они вообще мало приемлемы для целей единоборств из-за больших расхождений в целях тренинга) просто взять и перенести их в тренировочное расписание бойцов нельзя по следующим причинам:

— Как бы фанатично вы не были настроены, невозможно выдержать, тренируясь не менее 3-х раз в неделю в единоборствах, еще и параллельно полноценные занятия вторым видом спорта.

— Воздействие разных видов тренинга на организм принципиально различно, во многом взаимоисключающее и вместо прогресса вы схлопочите перетренированность.

— Бессмысленно переносить тренировочные программы другого спорта целиком, ведь они только частично отвечает поставленным задачам.

Кроме того, авторы большинства книг по силовому тренингу умалчивают о том, с помощью чего достигается восстановление их воспитанниками.

Отсюда вывод: БОЙЦЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ В ЧИСТОМ ВИДЕ ПАУЭРЛИФТИНГОМ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ, ГИРЕВЫМ СПОРТОМ ИЛИ БОДИБИЛДИНГОМ — ОНИ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПО СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОЙ ДЛЯ НИХ СХЕМЕ, КОТОРАЯ ОТВЕЧАЕТ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ.

Тогда не будет высказываний, типа:

— Я начал качаться и стал закрепощенным!..

Начинаем смотреть, что делал — бодибилдинг...

А какого другого результата ждали при таком подходе?

Или:

— Я 3 раза в неделю занимаюсь боксом, хочу еще 3 раза в неделю ходить на пауэрлифтинг...

Вы надеетесь в результате поздороветь? Если вы останетесь в живых при таком режиме, это будет чудом...

Так, где выход? Вот он:

Вы должны четко понять разницу между БАЗОВЫМ ТРЕНИНГОМ И СФП.

Базовый тренинг примерно одинаков по смыслу во всех видах спорта и направлен на общее увеличение силы и мышечной массы, на основе его и родился пауэрлифтинг как соревнования в упражнениях, которые делают ВСЕ.

Специальная Физическая Подготовка везде разная, кто по покрышке кувалдой бьет, кто гирей восьмерки описывает, кто жмет под углом.

Теперь немного о планировании нагрузок:

1. Циклический тренинг. Целесообразно делить свою подготовку на циклы, в течение которых упор делается на какое-либо одно необходимое качество. Циклы могут различаться по длине. Во имя будущих успехов можно даже на такие периоды, как год-два, делать стратегический упор на развитие таких качеств, как сила и масса. В тех же тактических целях можно применить короткие циклы, которые, впрочем, не могут быть короче 8–12 недель.

2. Можно с пользой проводить и время, лечась от каких-либо травм. Достаточно часто можно видеть как, получив травму, например конечности, бойцы пытаются продолжать тренировки, вновь и вновь повторно травмируясь, не давая себе восстановиться. Может быть, целесообразно на время вынужденного перерыва сосредоточиться на упражнениях, которые, с одной стороны, не будут отрицательно влиять на место травмы (что практически всегда можно сделать с помощью специалистов в силовом тренинге), а с другой — позволяет устранить слабые места в подготовке.

3. В остальное время можно подобрать ограниченное число упражнений, которые смогут достаточно эффективно решать поставленную задачу, не входя в явный диссонанс с основной тренировочной нагрузкой и не требуя больших затрат времени. С этой целью я предлагаю ограничиться занятиями силовым тренингом в течение 30–60 минут 1 раз в неделю для борцов и 2 раза в неделю для ударников. На некоторые отличия в плане набора массы между ударниками и борцами справедливо обратил внимание Дмитрий Касатов. В каждую из тренировок вы выполняете одно или два основных упражнения. Отдельно следует рассмотреть ситуацию, когда спортсмен не может по каким-либо причинам выполнять упражнения из «большой тройки» и их приходится заменять другими. Такой подход не противоречит ни одному из первых трех пунктов, и в то же время вы легко убедитесь, что он действует, хотя, на первый взгляд, тем, кто мало знаком с особенностями силовой подготовки может показаться, что трудно добиться чего-либо при столь коротком воздействии. На самом деле наилучший эффект в плане массы и силы ты имеешь не когда делаешь много упражнений в течение длительной тренировки, а когда делаешь мало упражнений жестко и большими весами. При этом я бы сделал некую комбинацию из ТА и пауэрлифтинга. При кажущейся простоте идея имеет и ряд практических сложностей в реализации:

1. Необходим ТА помост и штанга, которые есть не в каждом зале единоборств.

2. Потребуется обязательное обучение у тренеров по тяжелой атлетике или пауэрлифтингу, поскольку при нынешнем разделении они могут не владеть соответственно техникой обоих видов спорта. При неправильном выполнении каждого из упражнений его эффективность резко падает, а вероятность получить травму резко возрастает.

3. Потребуется и прилежание, и упорство спортсмена в освоении новых упражнений, но результат его вознаградит.

Не существует никаких секретных систем. Слушайте только реально добившихся результатов спортсменов!

Упражнение № 1 Оно может совершить революцию в силовой подготовке бойца — это тяга, по следующим основаниям:

1. Она имеет множество вариантов и стилей выполнения, которые позволяют решить практически все силовые проблемы бойца.

2. Тяга оказывает огромное (вполне сравнимое с приседаниями) влияние на прирост силы и массы. При этом у тяги нет таких, с точки зрения бойца, недостатков приседа, как, например, излишняя гипертрофия ног и таза, невозможность работать с большими весами во взрывном режиме и чрезмерная сложность в освоении техники, меньшая травмоопасность и возможность выполнения ее без ассистентов и специальной жесткой обуви.

Тягу можно дополнять некоторыми видами протяжек, и такими упражнениями, как взрывной трицепсовый жим лежа и толчковый швунг.

Как выполнять упражнения? С любой точки зрения следует применять следующие разновидности тяги:

Становая классическая. Тягу сумо я не рекомендую, поскольку хоть она и считается в пауэрлифтинге весьма перспективной, но в значительно большей степени рассчитана на использование специальной лифтерской экипировки, а во-вторых, даже те, кто на соревнованиях тянут «сумо», для целей базового тренинга используют классику.

Следует отказаться от использования ремня. Он, вопреки распространенному мнению, не защищает от травм (от них гарантированно защищает только правильная техника), а лишь позволяет поднять внутрибрюшное давление при старте, что не очень важно для бойцов, поскольку тянут они все-таки меньше, чем лифтеры и с несколько другой целью. Зато отказ от ремня стимулирует быстрый набор дополнительной мышечной массы брюшного пресса и спины. Лямки тоже использовать не следует, тренируйте хват с самого начала. При этом желательно, чтобы штанга не была «лысой» и в зале была магнезия. Прямой или обратный хват будем использовать — не столь важно, можно его менять. Рабочий вес должен быть ощутимым. Например, для спортсменов весом 100 кг — не меньше 160–200% собственного веса. Соответственно для тех, кто легче, проценты будут больше, для тех, кто тяжелее — меньше. Возражения от тех, кто не может столько поднять не принимаются, научу за несколько занятий, просто меньшими весами массу не увеличить.

Обращайте внимание в тяге на следующие моменты:

1. Постановка ног.

2. Хват крепкий, надежный, в замок, т.е. указательный и средний пальцы зажимают сверху большой — большой палец используется вместо лямки.

3. Стартовое положение.

4. Согласованная работа ног и спины. Наиболее частые ошибки связаны с неправильным и несвоевременным друг относительно друга включением их в работу.

5. Недопущение удаления штанги от тела в процессе подъема.

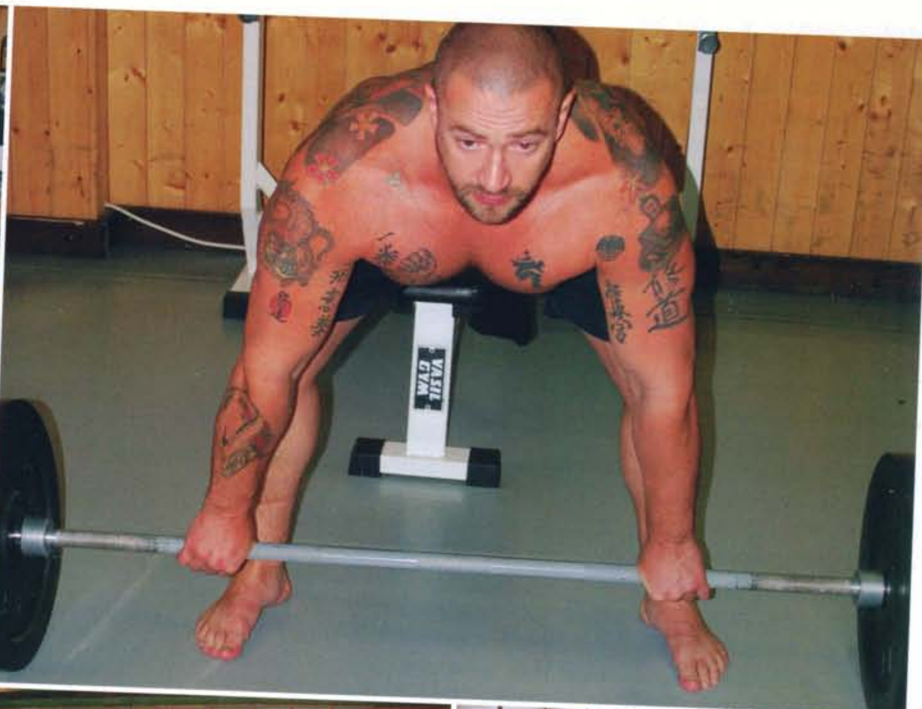
6. И, конечно, как и везде: голова-спина-таз-ноги — на своем месте — это главное. Поскольку на начальном этапе, по моему мнению, экипировку и даже ремень применять не следует, то и ошибки, связанные с их применением, здесь не рассматриваются.

Устранить ошибки можно только с помощью тренера и партнеров, даже сверхопытные спортсмены просят друг друга: «Посмотри», и помогают скорректировать технику.

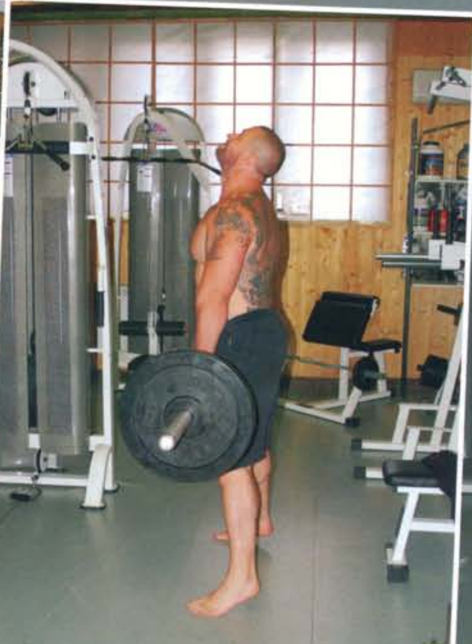
Совсем не обязательно, то, что вы делаете по собственному мнению, совпадает с тем, что происходит на самом деле.

Устраните технические ошибки, и результат не заставит себя долго ждать.



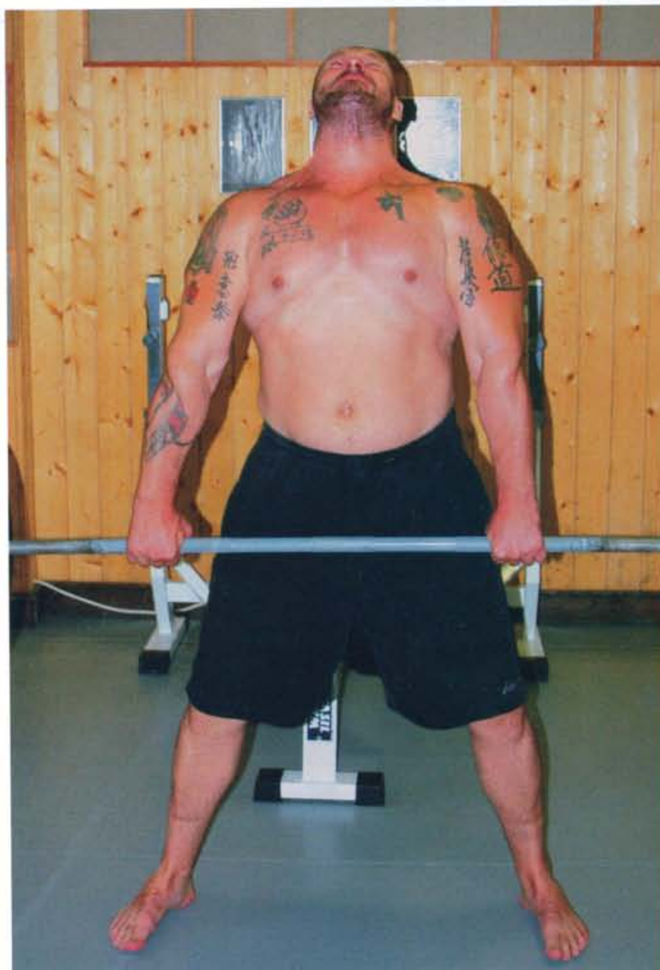




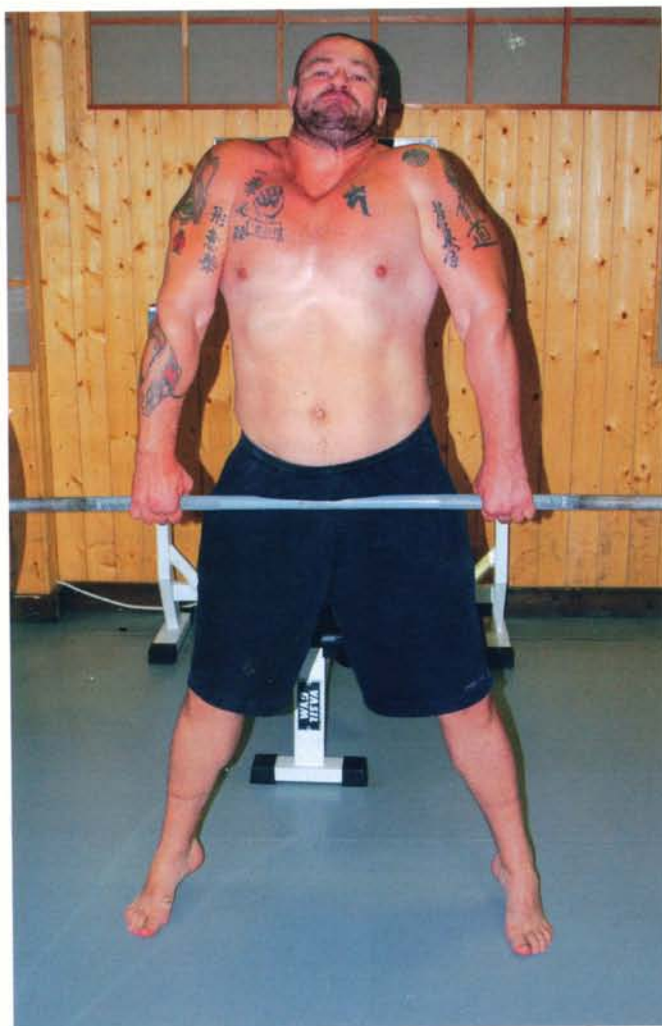








Толчковая тяга — темповое упражнение из ТА — фазы взятия штанги на грудь, до момента подрыва включительно. Можно описывать технику выполнения сколь угодно подробно, но все равно без индивидуальных занятий с тренером по ТА освоить ее не получится. Рабочие веса — 120–140% собственного с условием пункта 1. Борцам особенно полезно выполнять тягу с виса, т.е. не ставя снаряд между подъемами на помост.















Жим лежа. Хват средний (распрямленные руки параллельны), опускаем быстро, локти к туловищу. Жмем тоже быстро. За техникой к лифтерам.

Посмотрев, как жмут лежа борцы дзюдо, боксеры и бойцы КОИ, я обратил внимание на следующие особенности.

Борцы оказываются ближе к классической лифтерской технике жима, нежели представители КОИ и бокса, активно бьющие руками. У всех ударников ярко выражено стремление использовать при жиме привычную траекторию движения рук, по вектору направленному от плеча, чуть выше вперед.

Это объяснимо, поскольку любой человек в первую очередь делает то, к чему больше привык, но действует неправильно, т.к. препятствует включению в работу крупных и мощных мышечных групп, способных существенно увеличить поднимаемый вес, и как следствие усилить эффективность жимовых тренировок.

При базовом тренинге наша основная задача ни в коем случае не разорвать замкнутый круг «прогресс — правильная техника — восстановление — большие рабочие веса — быстрое увеличение силы и массы — еще большие веса — еще более впечатлительный прогресс».

Сбой на любом этапе рвет всю цепочку. Естественно, всем, с кем у меня есть возможность заниматься вместе в тренировочном зале, я поставлю эффективную технику жима.

Для тех, кто тренирует жим самостоятельно и интересуется данным вопросом, я попробую более подробно описать выполнение этого упражнения, чтобы люди могли самостоятельно исправлять ошибки.

1. Скамья для жима по ширине, высоте и т.д. должна соответствовать лифтерским стандартам.

2. Вы ложитесь на скамью и берете правильный хват.

3. Позиционируетесь относительно штанги и делаете максимальный мост.

Мост — это прогиб в позвоночнике, делайте его максимальным, это НЕОБХОДИМО.

4. Жестко ставите ноги. Во время выполнения упражнения вы стоите на ногах, таз только касается скамьи.

Ноги жестко стоят на полу, при этом высота и ширина скамьи должна быть лифтерской — стандартной, тогда проблем не будет.

5. Сводите лопатки, отводите плечи назад.

6. Даете команду ассистенту на съем. Штанга подается до оптимальной точки, которая индивидуальна и такова, чтобы при жиме снаряд опускался и поднимался при минимальных отклонениях от вертикали. Как правило, эта точка в районе или даже ниже обреза груди, а никак не над шеей как пытаются держать штангу большинство ударников!

7. Принимаете снаряд и даете ассистенту команду об этом. Выводит, подает и принимает штангу ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК, чтобы не было перекосов которые могут травмировать жмущего. По бокам могут стоять еще два или четыре человека, но они работают по команде выводящего.

8. Опуская снаряд, направляете локти к туловищу как бы упираясь в широчайшие мышцы. Делаете паузу, готовясь к взрыву, «стреляете» точно вверх.

9. После выполнения упражнения даете команду для возвращения снаряда на стойки.

Разминка обязательно с грифа, связки должны быть разогреты, это предохранит их от травм и надрывов.

Основные ошибки в жиме лежа :

1. Неправильное стартовое положение; отсутствие моста, сведения лопаток, жесткой постановки ног (опора на таз вместо ног).

2. Неспособность четко зафиксировать стартовое либо финишное положение снаряда.

3. Неправильное направление движения локтей. Локти должны идти к туловищу (в бока).

4. Отклонение траектории движения снаряда от оптимальной в сторону головы или живота.

5. Отсутствие паузы при касании груди.

6. Слишком быстрое опускание.

7. Слишком медленный подъем.

8. Отрыв таза и перемещение ног в процессе жима.

9. Перекосы снаряда.

10. Неполное распрямление (включение) локтей.

Устраните технические ошибки, и результаты не заставят себя ждать!

В случае двух тренировок в неделю вы можете выполнять приседания, обращайте внимание на наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Неправильное положение головы.

2. Неправильное положение штанги на спине.

3. Неправильная постановка ног по ширине и развороту стопы.

4. Стояние при старте на полусогнутых ногах.

5. Неудачная ширина хвата грифа или положения рук на нем. Хват должен быть полным и жестким.

6. Неумение держать спину и отставлять таз назад.

7. Недостаточная глубина седа.

8. Привычка ложиться грудью на колени в седе.

9. Сведение коленей при вставании.

10. Неумение твердо садиться на полной стопе (чаще всего встречается смещение на носки).

11. Неспособность раскрыться (съеживание) при вставании.

12. Потеря равновесия.



Швунг толчковый. Толчок штанги с груди без «разножки». Основная проблема — техника, самое трудное — научиться правильно класть штангу на грудь. В ТА это приходит через 6 месяцев занятий, до этого момента ключицы будут в синяках.

Выполняя одну неделю становую тягу, а другую — толчковую, и вместе с ними одно из оставшихся упражнений вы сможете за полгода, не отвлекаясь от тренировок в БИ, прибавить около 10 кг качественной мышечной массы.



